EL NÚCLEU DE LA RECUPERACIÓ

Traducció:

Guia ràpida per a facilitadors.

Tot el que necessiteu per fer funcionar el sistema. En un sol lloc. En l'ordre correcte.

Què és aquesta guia.

El "Kernel de Recuperació" és un sistema complet que inclou: un manual principal, un format de reunions, un ritual d'iniciació, una biblioteca d'activitats, un mòdul de psicodrama, guions per a dramatitzacions i una guia de terminologia. Aquesta Guia Ràpida és el document que integra tots aquests elements. Us explica què conté cada fitxer, quan utilitzar-lo, com es connecten les diferents parts i com organitzar la vostra primera reunió sense formació prèvia.

No cal que llegiu tots els documents abans de la vostra primera reunió. Necessiteu aquesta guia i el guió del format de la reunió. La resta es desenvoluparà a mesura que el vostre grup avança.

Secció 1

Traducció:

A qui va destinat aquest sistema i a qui no.

Els materials de la sessió — llegiu això abans de la vostra primera sessió.

Aquest sistema és per a grups on:

- Els participants han provat mètodes de recuperació convencionals i han trobat que no són suficients, no perquè no hi hagin posat esforç, sinó perquè el sistema no s'adapta a la seva biologia o a la seva experiència.
- Existeix un gran escepticisme envers els models tradicionals de 12 passos, els enfocaments religiosos o els formats basats en testimonis; aquest sistema no requereix cap d'aquests elements.
- Els participants inclouen persones amb baix nivell d'alfabetització, un vocabulari limitat relacionat amb la recuperació o sense experiència prèvia en grups. El format de la reunió està dissenyat de manera que la participació completa no requereixi cap capacitat de lectura.
- El facilitador busca un enfocament que prioritzi la biologia, redueixi la vergonya i que pugui adaptar-se a l'evolució d'un grup, des de moments de crisi fins a la integració, al llarg de mesos o anys.
- El grup inclou persones amb perfil de "Warriors" (alta intensitat, vulnerables a estimulants), "Worriers" (propenses a l'ansietat, vulnerables a antidepressius) i persones amb deficiència de MTHFR; el sistema està dissenyat per atendre simultàniament aquests tres perfils.
- La reducció de danys és un objectiu acceptable i explícit; aquest servei atén tant a persones que encara fan ús de substàncies com a persones en procés de recuperació.

Aquest sistema NO és el recurs principal adequat quan:

- Un participant presenta una situació de retirada aguda d'alcohol o benzodiazepines, la qual cosa constitueix una emergència mèdica; el format de la reunió no pot substituir la supervisió mèdica; cal derivar directament a l'atenció d'urgències.
- Un participant presenta una psicosi activa o una inestabilitat psiquiàtrica greu: estabilitzar-lo abans d'introduir-lo en el sistema.
- El grup encara no ha establert un nivell mínim de confiança; el mòdul de psicodrama i l'exercici de canvi de rols requereixen almenys 4-6 sessions prèvies per fomentar la confiança; el format de reunió principal i la biblioteca d'activitats es poden començar el primer dia.
- El/La facilitador/a també es troba en una situació de crisi aguda; el rol de facilitador/a requereix mantenir l'equilibri del grup; si no podeu mantenir aquest equilibri avui, demaneu a algú altre que faci de facilitador/a o que

guiï una sessió més lleugera.
- L'espai físic no és adequat per a totes les activitats; algunes requereixen moviment; el mòdul de psicodrama requereix un entorn emocionalment segur; avaluar l'espai abans de programar una sessió completa.

Una nota sobre el rol del facilitador:

No cal tenir credencials clíniques per facilitar una reunió de Kernel. Necessiteu: familiaritat amb aquesta guia i el guió de format de la reunió; la capacitat de gestionar el temps sense rigidesa; la disposició a ser honest sobre la vostra pròpia experiència quan sigui útil per al grup; i el criteri per reconèixer quan cal aturar alguna cosa.

El facilitador no soluciona els problemes de les persones. El facilitador crea les condicions perquè les persones puguin experimentar alguna cosa que les emocioni. Això és una feina diferent, i està a l'abast de tothom qui entén aquesta diferència.

Si esteu en procés de recuperació i gestioneu aquest grup: la vostra experiència és un valor afegit, no un conflicte d'interessos. El Kernel va ser creat per una persona en recuperació, per a persones en recuperació. Aquesta experiència directa és part del que fa que funcioni.

Secció 2

Traducció:

Llegenda dels nivells de evidència.

Com interpretar el nivell de confiança de les afirmacions en aquest sistema.

El llibre principal de The Kernel utilitza un sistema de classificació de l'evidència de cinc nivells per a totes les afirmacions terapèutiques. Els materials de la reunió fan referència a protocols d'aquest llibre. Quan un facilitador presenta un protocol, aquesta llegenda s'aplica a les afirmacions que hi contenen. Els participants que vulguin comprendre la base de l'evidència del que estan escoltant poden consultar el llibre principal; aquesta llegenda els indica com interpretar la informació que hi trobaran.

ESTABLERT	Consens sòlid i generalitzat, basat en múltiples estudis controlats aleatoritzats i directrius clíniques. Quan s'esmenta aquesta categoria, l'afirmació està recolzada per organismes com la FDA, el CPIC o les principals associacions mèdiques. Exemples al Kernel: estat del CYP2D6 i contraindicació de la codeïna; risc de convulsions per retirada d'alcohol i benzodiazepines; augment de BDNF derivat de l'exercici.
PROBABLE	Evidència consistent provinent d'estudis observacionals i investigació mecanicista, amb algun, però no complet, suport de trials aleatoritzats. El mecanisme està ben entès; el benefici clínic s'observa de manera consistent. Exemples: metilfolat per a variants de MTHFR; magnesi per al suport de COMT; NAC per a la reducció de les ganes. Procediu amb aquests tractaments amb monitoratge.
APAREIXENT	Assajos inicials prometedors, mecanismes plausibles, resultats consistents, però encara no confirmats per estudis controlats a gran escala. Exemples: ceps específics de probiòtics per millorar l'estat d'ànim; oxitocina per donar suport a la superació de dependències; algunes afirmacions sobre l'exercici i l'epigenètica. Val la pena explorar, especialment quan les opcions de primer nivell han resultat insuficients.
EXPERIÈNCIA DE L'USUARI/A **Traducció:**	S'han observat patrons en la recuperació de l'autor i en comunitats de recuperació que utilitzen aquest enfocament. No es tracta de dades en el sentit científic, sinó d'observacions informades que val la pena provar personalment sota supervisió adequada. Aquesta informació s'ha de considerar amb més cautela que els nivells anteriors.
CONTROVERSIAL / MIXED **Traducció:**	Hi ha un debat actiu en la literatura científica. Els estudis apunten en direccions diferents. Presenti aquesta informació als professionals sanitaris com a preguntes, no com a conclusions.

Com els facilitadors utilitzen aquesta eina.

Quan introduïu un protocol en una reunió, no cal que reciteu els nivells de evidència. No obstant això, és important que tingueu una idea general de la base de les afirmacions, de manera que pugueu respondre honestament si algú pregunta: "està demostrat?". La resposta honesta per a la majoria dels protocols de suplements és: "Probable: evidència consistent, encara que no confirmada per estudis a gran escala, val la pena provar-ho amb monitoratge". Pel que fa a les afirmacions farmacogenòmiques principals (CYP2D6, codeïna, abstinència d'alcohol), la resposta honesta és: "Establert: això... està inclòs a l'etiquetatge de la FDA.

Si algú qüestiona una afirmació en una reunió, això és una cosa positiva, no una amenaça. Significa que està participant de manera crítica. Respon amb el següent: "Aquesta és una pregunta justa. L'evidència sobre aquesta afirmació específica és emergent: hi ha indicadors inicials, però encara no hi ha estudis a gran escala. El llibre principal conté les referències si voleu aprofundir."

Secció 3

Traducció:

Ritual de tancament i secció de seguretat:

(Aquí caldrà inserir el text traduït a català de les seccions corresponents. Sense el text original, no puc fer la traducció.)

El procés de revisió final de les declaracions.

Per què és important.
La biologia es pot entendre, i ho entenem millor del que se'ns va dir. Respostes.

3.1

Traducció:

Ritual de clausura actualitzat.

Translation:

EL RITUAL DE CLOEDURA — VERSSIÓ ACTUALITZADA

(No hi ha text a traduir.)

El coneixement de la biologia es pot adquirir de manera més accessible del que se'ns va indicar.
Tothom: La biologia es pot entendre millor del que se'ns va dir.
FACILITADOR: Es pot modificar el format.
TOTS: Es pot modificar el disseny.
FACILITADOR: El treball és real i val la pena fer-lo.
Tothom: El treball és real i val la pena fer-lo.
Tothom: Torneu.

Per què aquest canvi és millor.
"La biologia es pot entendre" afirmada com un fet té la connotació d'una veritat completa, cosa que invalida la postura epistemològica central del Kernel. "Més del que se'ns va dir" fa dues coses: reconeix que la comprensió és un procés continu (més precís) i identifica el motiu pel qual la majoria de les persones van al Kernel: se'ls va donar informació incorrecta o, directament, no se'ls va donar cap informació. Aquesta identificació és tant més honesta com... més cohesió. El

grup no està d'acord que tot sigui ara conegut. Estan d'acord que saben més del que se'ls va dir, cosa que sempre és cert i sempre val la pena dir-ho.

3.2

Traducció:

Llenguatge de seguretat actualitzat per a la psicodrama.

(No hi ha text a traduir en aquest cas. Si hi hagués text específic a traduir, poseu-lo aquí.)

Afegiu aquesta llista de verificació de preparació al Mòdul de Psicodrama.

LLISTA DE VERIFICACIÓ DE PREPARACIÓ PER AL PSICODRAMA — Utilitzar abans de cada sessió de psicodrama.

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

El revisor ha assenyalat que el mòdul de psicodrama necessita una verificació de preparació més clara abans del contingut d'alta intensitat. Afegiu això a l'inici de qualsevol sessió de psicodrama:

- ✓ Aquest grup s'ha reunit almenys 4 o 6 vegades abans d'aquesta sessió? (Les activitats de "Bust" i "Intercanvi de rols" requereixen una confiança establerta; no realitzeu-les durant el primer mes).
- ✓ El facilitador coneix l'estabilitat actual de cada participant? (S'ha d'oferir la possibilitat d'observar en lloc de participar a qualsevol persona que estigui en crisi aguda, que hagi patit una pèrdua recent o que tingui problemes de salut.)
- ✓ ¿Es coneix i entén la paraula "ANCORA" per a tothom a la sala? (Digueu-la abans de començar la sessió: "La paraula és "ANCORA". Si algú la diu, tot s'atura immediatament. No hi ha preguntes. Respirem. Fem una pausa per reflexionar. Després decidim junts si continuem.")
- ✓ Hi ha una persona de suport designada, que no sigui el facilitador, disponible per acompanyar a qualsevol persona que necessiti estabilitat emocional? (El facilitador no pot simultàniament dirigir l'activitat i donar suport a una persona en estat d'angoixa).
- ✓ El facilitador ha llegit tota la unitat, incloses les seccions de seguretat, abans d'aquesta sessió? (No només el guió, sinó tota la unitat).
- ✓ La sessió finalitzarà amb l'Acte de Cura (Mòdul 5)? (Imprescindible: el grup ha de completar el procés des del dolor fins a la recuperació abans de finalitzar).

Si no es pot confirmar cap d'aquests aspectes, realitzeu una reunió estàndard utilitzant la biblioteca d'activitats. El contingut del psicodrama serà més efectiu i segur quan les condicions siguin adequades.

3.3

Traducció:

Revisió final de la localització.

Traducció:

Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48

Aquest text ha de ser reemplaçat.	Amb aquesta versió actualitzada.
La biologia es pot entendre.	La biologia es pot entendre millor del que se'ns va dir.
La base biològica sense la qual les intervencions conductuals no poden ser efectives.	Una base biològica de gran importància que fa que el treball conductual sigui significativament més efectiu per a moltes persones.
Si necessiteu ajuda urgent, truqueu al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.	Prioritat alta — recomanable parlar-ne amb el seu metge.
Això funcionarà.	Això està associat a una millora significativa per a moltes persones amb aquest perfil, tot i que la resposta individual pot variar.
Cal fer X.	Altament recomanable: les evidències indiquen que cal prioritzar-ho.
El patró pot ser modificat.	El patró es pot modificar.
Torna.	Torna.

Secció 4

Traducció:

El mapa complet dels fitxers.

Cada document del sistema Kernel: què és i quan utilitzar-lo.

El sistema Recovery Kernel consta de nou documents. Aquesta secció mostra tots ells: què conté cadascun, quan cal utilitzar-lo i com es relaciona amb els altres.

Recuperació_Kernel_COMPLETA.docx

QUÈ ÉS: El llibre principal complet — Edició Centurion. Biologia de l'addicció, arquitectura genètica, MTHFR/COMT/CYP450, estudis de casos forenses, reducció de danys, protocol d'oxitocina, entorn epigenètic, taules de referència clínica, marc d'integració d'intel·ligència artificial.
QUAN UTILITZAR: Aquest és el text bàsic. Els participants el llegeixen a mesura que avancen. Els facilitadors llegeixen la Part Primera (capítols 1-3) abans de començar. La Part Quarta (Apèndix A) és la referència clínica que acompanya cada reunió de protocols.
TEMPS DE LECTURA: Lectura a ritme individual — no es llegeix en veu alta durant les reunions.

CRÍTIC: Substituir qualsevol número d'emergència/crisi amb: Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48
PÀGINES: 2.059 paràgrafs — llibre complet

Traducció:

Sistema de reunions per a la recuperació del kernel.

QUÈ ÉS: Quatre documents en un: el guió complet de la reunió per al facilitador, el Sistema de Navegació de Protocols (índex de símptomes + tres itineraris + biblioteca completa de protocols), la Targeta de Participant i el currículum bàsic de 12 sessions.
QUAN UTILITZAR: En cada reunió regular. El guió del facilitador es llegeix directament. El sistema de navegació s'utilitza entre reunions per assignar protocols. La targeta de participant s'imprimeix i es lliura a cada persona que assisteixi per primera vegada.
TEMPS DE DURA: 60–90 minuts per reunió.
PÀGINES: 577 paràgrafs

Traducció:

Ritual d'introducció.

QUÈ ÉS: El format complet d'introducció estàndard: quatre frases per participant (nom, tipus, aspectes destacats, projectes en què treballa), les sis respostes del grup segons el tipus de persona, la targeta de tipus per a nous participants, quatre exemples resolts i la taula de flux de reunions actualitzada.
QUAN UTILITZAR: En cada reunió, a cada participant. La targeta explicativa es

imprimeix i es lliura a la porta. Els quatre exemples pràctics els llegeix el facilitador abans de la primera sessió per comprendre el format.
TEMPS DE DURADA: Integrat en cada reunió; 15–20 minuts del format estàndard.
PÀGINES: 282 paràgrafs

TRADUCCIÓ:

Kernel_Activity_Library.docx

Traducció:

QUÈ ÉS: 50 activitats distribuïdes en 6 categories (Alta energia/Guerrer, Estabilització/Preocupació, Connexió, Activació cerebral, Substitució de dopamina, A l'aire lliure). Cada activitat inclou informació sobre el temps necessari, l'espai requerit, el nivell d'energia, les instruccions i una explicació del mecanisme neuroquímic. Taula de referència ràpida per a la selecció.
QUAN UTILITZAR: Una activitat per reunió, ja sigui durant la transició entre fases o com a inici de la Fase 3. El facilitador avalua l'estat d'ànim del grup i selecciona l'activitat adequada utilitzant la taula de referència ràpida.
TEMPS DE DÚRADA: 3–20 minuts, depenent de l'activitat.
PÀGINES: 262 paràgrafs

TRADUCCIÓ:

Kernel_Psicodrama.docx

Traducció:

QUÈ ÉS: Cinc mòduls: Ritual de l'objecte (substituïts de talc per bebès / substàncies), Simulació de l'estigma (imatge de consum de metanfetamina → curació), Desconstrucció de clixés (perdona i oblida / La Lletra Escarlata), La crisi (drama amb tots els actors, targetes de rols i quatre escenes), Representació de la curació (sempre com a últim mòdul). Horari complet de la sessió de 90 minuts.
QUAN UTILITZAR: Un cop al mes com a màxim — contingut amb alta incidència. No utilitzeu "The Bust" abans de 4-6 reunions regulars per fomentar la confiança. Acabeu sempre amb l'Actuació de Cura. La llista de verificació de preparació de la Secció 3 d'aquesta guia s'ha de confirmar abans de cada sessió.
TEMPS DE DURADA: 90 minuts per a tota la sessió; els mòduls individuals tenen una durada de 15 a 25 minuts cadascun.
PÀGINES: 354 paràgrafs

Traducció:

Sessió creativa.

QUÈ ÉS: La sessió creativa completa: Secció d'ànims (tres rondes d'afirmacions positives), Ritual de la memòria (paraules → frase → pertany a aquesta reunió), Sessió de musicoteràpia, Conversa cultural (favorits, xerrades informals, història de la Coca-Cola, el context és important), Sessió de dramatització (escriptura i/o representació), Testimonis d'intercanvi de rols (profunditat total, nivell d'origen), Cadena d'assignació de protocols, Cierre amb ànims. Annex sobre secrets i precaucions.
QUAN UTILITZAR: Un cop al mes — un complement creatiu a la sessió de psicodrama. Es pot realitzar el mateix mes que el psicodrama per a grups que

vulguin una exploració més profunda, o alternar-se de mes en mes.
TEMPS DE DURADA: 120 minuts
PÀGINES: 477 paràgrafs

Traducció:

Kernel_Playwright_Scripts.docx

Traducció:

QUÈ ÉS: Set peces teatrals completes de 15 minuts, perfectes per a la sessió de dramatització: "L'última conversa", "La entrevista de treball", "El museu de les eleccions", "La festa", "El traspàs", "El veredicte" (amb l'advocat d'ofici que no s'ho pren seriosament), "La carta" (en què la substància respon). Cada peça inclou fitxes dels personatges, el guió complet, indicadors de moments clau i preguntes per a la reflexió posterior.
QUAN UTILITZAR: Durant la fase de "Joc de Rol" dins de la Sessió Creativa. El/la facilitador/a presenta 2 o 3 opcions i el grup escull. O bé, el/la facilitador/a assigna una opció basada en les necessitats del grup en aquella sessió.
TEMPS DE DURA: 15 minuts per representació — 20 minuts amb preparació i debriefing.
PÀGINES: 1.003 paràgrafs

Traducció:

Guia del Facilitador del Nucli.

QUÈ ÉS: La guia ràpida unificada: a qui va destinat aquest sistema i a qui no, llegenda dels nivells d'evidència, ritual de tancament actualitzat i revisió lingüística, mapa complet de fitxers, llista de verificació per a la primera reunió, pla de implementació de 12 setmanes i índex de referències creuades.
QUAN UTILITZAR: Abans de la vostra primera reunió. Tingueu-lo a mà durant les primeres sessions. El pla de implementació de 12 setmanes és la seqüència pràctica per llançar un nou grup.
TEMPS DE FUNCIONAMENT: Document de referència — no es presenta en reunions.
PÀGINES: Aquest document

Secció 5

Traducció:

Llista de verificació per a la primera reunió.

Tot el que necessiteu — res del que no.

Abans que arribin les persones.

- Llegeix l'script del format de la reunió (Recovery_Kernel_Meeting_System.docx) de principi a fi, almenys una vegada en veu alta.
- Llegeix el document d'Introducció i Ritual, especialment els quatre exemples resolts, per tal de familiaritzar-te amb el format i poder aplicar-lo de manera natural.
- Imprimeix la targeta de participant: una per a cada assistent esperat, més 5 exemplars extra.
- Imprimiu la targeta d'identificació: una per a cada assistent esperat, més 5 exemplars extra.
- Tingueu aigua disponible: el ritual d'obertura ho requereix.
- Tingueu a mà un quadern i una ploma per anotar la frase del Ritual de la Memòria i "una cosa" que aporti cada persona.
- Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
- Trieu una activitat de la Biblioteca d'Activitats que s'adequi al nivell d'energia que preveu: "Breath Sync" és adequada per a grups que probablement estiguin ansiosos, mentre que "Name Toss" és més adequada per a grups amb molta energia.

  En cas de necessitat, contacteu amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
- Convéixer el número Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48 i tenir-lo a la vista en algun lloc de la sala.

Les tres coses que han de passar en cada primera reunió:

- Cada persona a la sala ha de parlar almenys una vegada, fins i tot si només és per dir el seu nom. Ningú ha de marxar de la primera reunió sense haver estat escoltat. El ritual d'introducció garanteix això si se'n fa una versió completa.
- El ritual de clausura s'ha de dir en veu alta, fins i tot si resulta incòmode la primera vegada. El ritual esdevé familiar a través de la repetició. La primera vegada sempre és incòmoda. Tanmateix, feu-ho igualment.
- Almenys una persona ha de marxar amb alguna cosa concreta: la Targeta de Participant amb la seva "cosa" escrita, el protocol que se li ha assignat, o

la Targeta de Tipus si ha descobert el seu tipus aquesta nit. Alguna cosa física que li pertanyi d'aquesta reunió.

Què NO fer en la primera reunió.

- No expliqueu tota la ciència del Kernel en la primera reunió; això és el que fa el llibre principal; a la reunió, poseu en pràctica; que la comprensió proveni de l'experiència.
- Si us trobeu en una situació d'urgència o crisi, truqueu al Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.
- No executeu el mòdul de psicodrama en la primera reunió, ni en la segona, ni en la tercera.
- No cal que ningú participi en cap activitat; el simple fet de ser present és una forma de participació; la invitació ha de ser sincera.
- No ompliu cada espai en silenci; el silenci també té un valor.

Secció 6

Traducció:

El pla de desplegament de 12 setmanes.

Una seqüència pràctica per a l'inici d'un nou grup.

Aquest pla assumeix reunions setmanals de 60–90 minuts. Adapteu els horaris a les necessitats del vostre grup; alguns grups avançaran més ràpidament pel programa, mentre que d'altres necessitaran més temps en les reunions introductories. El pla és una guia, no un guió.

Setmana	Tipus de reunió.	Protocol / Focus Traducció:	Nous elements introduïts:
Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Reunió estàndard.	Protocol 01 — Triatge d'urgències (a la sala). Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Format de la reunió, Ritual d'inici, Tipus de targetes, Ritual de tancament, Targeta de participant.
2 Traducció:	Reunió estàndard.	Protocol 17 — Arquitectura del son Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48	Activitat: Sincronització de la respiració. Assignar el protocol 18 a un participant durant la setmana 3.
3 Traducció:	Reunió estàndard.	Protocol 18 — Estructura nutricional de suport.	Primer informe de seguiment de l'assignació de protocols. Activitat: Shake It Out.
4 Traducció:	Reunió estàndard.	Protocol 20 — Cartografia dels desigs.	Activitat: 30 Cercles (activació cerebral). Assignar el Protocol 16 per a la setmana 5.
5 Traducció:	Reunió estàndard.	Protocol 16: Algoritme d'aïllament.	Primera aproximació a l'Exercici Universal (Tres Columnes). Introducció de l'Índex de Síntomes.
6 Traducció:	Reunió estàndard.	Protocol 10 — Arquitectura de la dopamina.	Activitat: Circuit de celebració. El grup és ara suficientment estable per aprofundir.
MES 2 OBERT	Sessió creativa.	Teràpia musical + Ritual de memòria +	Primera sessió creativa. Comenceu amb "La Entrevista de Treball" o "L'Última Conversa". Sense psicodrama encara.

		Sessió de dramatització (Opció A: escriptura i representació en la mateixa sessió)	
7 Traducció:	Reunió estàndard.	Protocol 03 — Arquitectura Sònica	Activitat: El so hum com a teràpia: experiència i posterior explicació.
8 Traducció:	Reunió estàndard.	Protocol 7 — Neuroplasticitat	Activitat: Joc d'oposicions. El cervell es reconfigura a través del repte.
9 Traducció:	Reunió estàndard.	Protocol 22 — Dinàmica del Sistema Familiar.	Activitat: Moviment de mirall. Aquest protocol sol ser el més freqüent.
10	Reunió estàndard.	Protocol 21 — Anàlisi forense de la recaiguda.	Activitat: Esquema narratiu. Anàlisi sense vergonyes.
11 Traducció:	Reunió estàndard.	Protocol 25 — Agnòsticisme espiritual Traducció:	Activitat: Treball en paral·lel. Donar sentit a la vida sense religió.
MES 3	Sessió de psicodrama (primera).	Mòdul 1: El ritual de l'objecte.	Primera sessió de psicodrama. Només objectius ritualitzats. Acabeu sempre amb una representació de curació. No intenteu "El Bust" fins al mes 4 com a mínim.
12	Reunió ordinària — Revisió	Protocol 06 — Avaluació del fenotip.	La genètica darrere de les 11 darreres trobades. Ara entenen el seu tipus a través de l'experiència, no només per la descripció.

Després de la setmana 12.

Al final del cicle de 12 setmanes, el grup hauria de prendre dues decisions conjuntament: a quin protocol tornar (gairebé sempre un o dos que van generar més energia), i si algun participant està preparat per a col·laborar com a facilitador.

El programa ampli es desenvolupa durant les setmanes 13 a la 24 i inclou un nou conjunt de protocols (P08, P19, P09, P28, P34, P29, P23, P24, P14, P13, P33, P11). El mòdul de psicodrama pot afegir un nou mòdul al mes a partir d'aquest moment: el Mòdul 2 (Simulació de l'estigma) al mes 4, el Mòdul 3 (Desconstrucció de clixés) al mes 5, i el Mòdul 4 (La crisi) al mes 6, si el grup està preparat.

La sessió creativa amb testimoni de canvi de rols (en profunditat) és adequada a

partir del tercer mes per a grups que hagin establert una confiança real.

Secció 7

Traducció:

Índex de referències creuades

Traducció:

Quan un tema de reunió està relacionat amb el llibre principal, aquí podeu trobar-ne més informació.

Cada sessió del protocol està relacionada amb capítols específics del llibre principal. Aquest índex indica als participants on poden trobar la base científica que explica allò que van experimentar durant la sessió.

Tema de la reunió:	Número de protocol.	Llibre de referència principal.
Per què la força de voluntat no és suficient.	P01, P06	Primera part — Capítol 1: Per què la força de voluntat no és suficient.
MTHFR: la línia de subministrament.	P06, P18	Primera part — Capítol 2: El sistema de subministrament.
Guerrer vs. Preocupat — COMT	P06, P10, P19	Primera part — Capítol 3: El sistema d'autorització.
CYP450: metabolisme de fàrmacs.	P13, P14	Part Dos — Capítol 4: El sistema de processament.
Persona preocupada i exhausta / Individu amb poc estímul i aïllat.	P06, P10	Part Dos — Capítol 5: Quan els sistemes entren en conflicte.
Els casos forenses.	P21 Traducció:	Part Dos — Introducció de la Part Dos + tots els casos
Reducció de danys + perills de combinacions.	P01, P35S	Part Tres — Capítol 7: Reducció de danys Traducció:
Oxitocina + eix hipotálemic-hipofisiari-adrenal (HPA).	P27, P34	Part Tres — Capítol 8: El Protocol d'Oxitocina.
Activitat epigenètica corresponent.	P19, P29	Part Tres — Capítol 9: El camp de joc epigenètic.

Taules d'interaccions medicamentoses.	P13, P14, P37	Part Quatre — Annex A: Taules de referència clínica.
Integració d'intel·ligència artificial per a la recuperació.	P43 Traducció:	Part Quatre — Annex B: Marc d'Integració de la Intel·ligència Artificial Traducció:
Nivells de prova per a qualsevol protocol.	Qualsevol.	Secció 2 d'aquesta Guia per a Facilitadors + Llegenda dels nivells de prova del llibre principal.
A qui va destinat aquest sistema.	Qualsevol.	Secció 1 d'aquesta Guia per a Facilitadors + Secció "A qui va destinat aquest llibre" Aquesta guia està pensada per a...

Un resum concís de tot el sistema.

El llibre principal explica PER QUÈ el vostre cervell funciona de la manera que ho fa. El sistema de sessions us ofereix un espai per practicar què fer al respecte. Els protocols són les intervencions específiques, adaptades a la vostra biologia particular. Les activitats, el psicodrama, les sessions creatives i les representacions transformen la pràctica en una experiència viscuda. El manual del facilitador és el mapa. El treball és vostre.

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

La biologia es pot entendre millor del que se'ns va dir.

El patró pot ser modificat.

La feina és real i val la pena fer-la.

Torna.

Si necessiteu ajuda urgent, poseu-vos en contacte amb el Telèfon de l'Esperança: 93 414 48 48.

Publicat sota llicència Creative Commons CC0-1.0 — Domini públic.
github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel